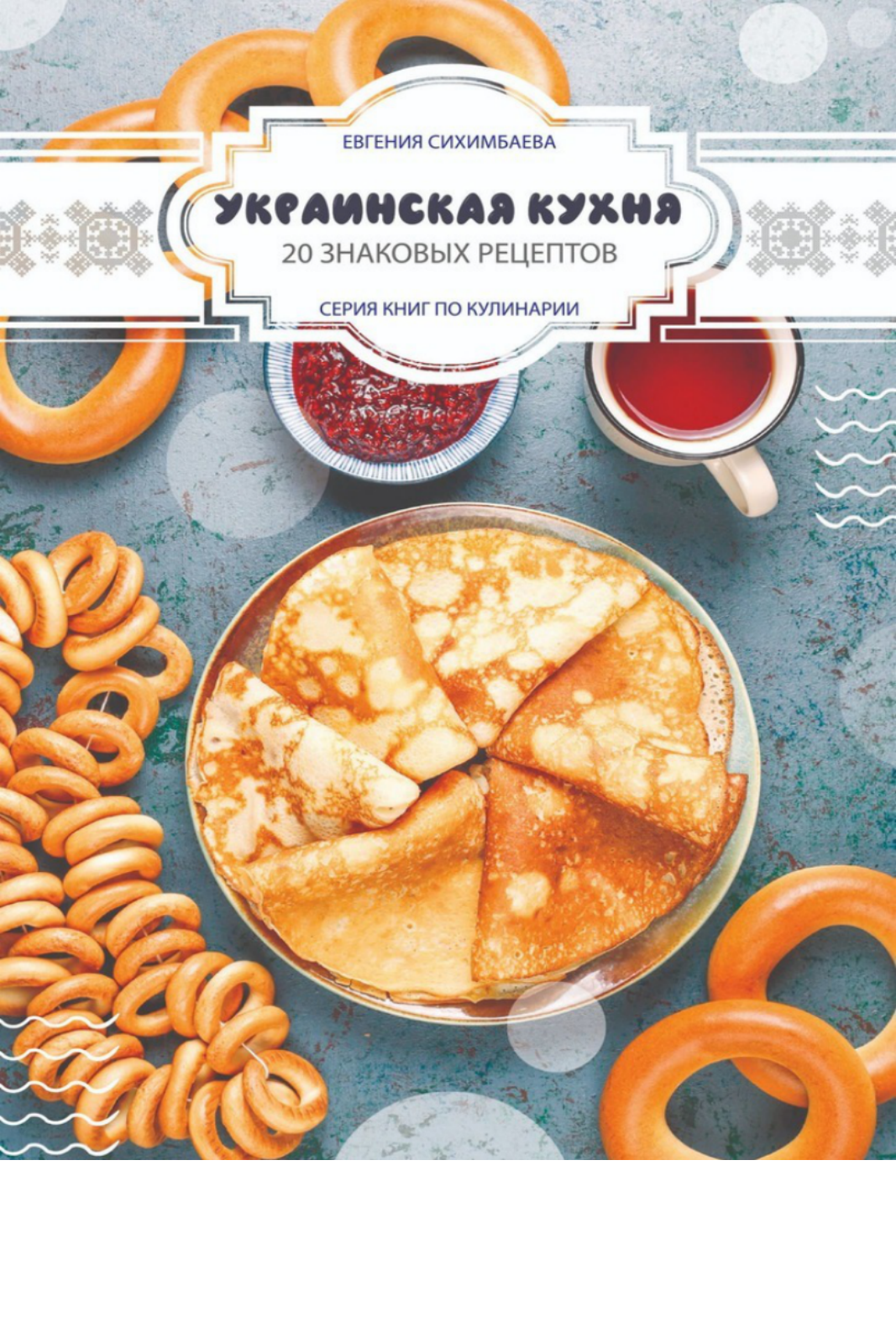




ЕВГЕНИЯ СИХИМБАЕВА

УКРАИНСКАЯ КУХНЯ

20 ЗНАКОВЫХ РЕЦЕПТОВ

СЕРИЯ КНИГ ПО КУЛИНАРИИ

SHOUT **IT**
SHARE



Annotation

Спросите любого человека о блюдах украинской кухни и, первым делом, он скажет, что это борщ, галушки, пампушки с чесноком, сало в различных ипостасях, вареники с вишней и много еще чего. Любой турист или просто человек, даже случайно попавший на территорию Украины, прежде всего, интересуется ее кухней. А где бы отведать настоящего украинского борща с пампушками или поест жареных домашних колбасок? Приготовьте по нашим рецептам и насладитесь вкусными блюдами украинской кухни! Приятного аппетита!

- [Евгения Сихимбаева](#)

- ☐
- ☐ [Чуден Днепр при тихой погоде...](#)
- ☐ [Украинские пампушки с чесноком](#)
- ☐ [Украинский борщ](#)
- ☐ [Вареники с вишней](#)
- ☐ [Бандуряники](#)
- ☐ [Драники](#)
- ☐ [Мясные крученики](#)
- ☐ [Капустняк](#)
- ☐ [Банош](#)
- ☐ [Варя Гуцульская](#)
- ☐ [Полядвица](#)
- ☐ [Белые грибы по-гуцульски](#)
- ☐ [Галушки полтавские](#)
- ☐ [Мазурики — колбаски из индейки](#)
- ☐ [Перекладанець](#)
- ☐ [Вергуны полтавские](#)
- ☐ [Блинчики по-черниговски](#)
- ☐ [Пляцки львовские](#)
- ☐ [Котлеты по-киевски](#)
- ☐ [Голубцы](#)
- ☐ [Домашние колбаски](#)
- ☐ [Мазанка, хата, хутор...](#)
- ☐ [Словарь кулинарных терминов](#)

■ [А](#)

■ [Б](#)

■ [В](#)

■ [Г](#)

■ [Д](#)

■ [Ж](#)

■ З
■ И
■ К
■ М
■ Н
■ О
■ П
■ Р
■ Т
■ Ш
■ Щ
■ Э

Евгения Сихимбаева

УКРАИНСКАЯ КУХНЯ

20 знаковых рецептов

© Евгения Сихимбаева, 2021

ISBN 978-5-0053-0909-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Чуден Днепр при тихой погоде...

Учили мы когда-то в детстве эти строки из гоголевских «Вечеров на хуторе близ Диканьки». Удивительное посвящение писателя. Лучше не напишешь, не скажешь, не споешь и не нарисуешь. А ведь Николай Васильевич был одним из знатоков славянской кухни — русской и украинской. Во многих его произведениях украинская кухня описывалась с большой любовью и знанием дела. Не поленитесь, загляните в гоголевские известные произведения, такие как «Сорочинская ярмарка», «Мертвые души», «Старосветские помещики» и другие. Вот только голодными читать не советуем)) Так писать о еде — смачно и мощно — может поистине человек талантливый и уважающий еду. Уважать еду, значит прежде всего уважить того, кто ее готовил, выращивал, растил, да-да крестьянина-хлебороба, земледельца, животновода, кулинара, наконец!

Очень интересна и история украинской кухни. Украинская кухня складывалась на протяжении многих веков. И, что удивительно, по всей территории страны она остается неизменной как в рецептах, так и в ингредиентах. Более того, украинская кухня широко распространилась и среди славянских народов. Сегодня, в общем-то каждый из них может претендовать на авторство тех или иных блюд. но спросите любого человека о блюдах украинской кухни и, первым делом, он скажет, что это борщ, галушки, пампушки с чесноком, сало в различных ипостасях, вареники с вишней и много еще чего. Любой турист или просто человек, если даже случайно попавший на территорию Украины, прежде всего, интересуется ее кухней. А где бы отведать настоящего украинского борща с пампушками или поесть жареных домашних колбасок? Вас проведут и угостят. И Вы забудете обо всем.

И о чем мечтает человек, когда оказывается далеко от дома? Правильно. И о своей национальной еде тоже. И не потому, что голодный, нет. Просто потому, что его любимое блюдо, это часть его дома, его семьи.

Насладитесь приготовлением национальных украинских блюд...

Украинские пампушки с чесноком

Ингредиенты:

- мука 2.5 стакана
- масло сливочное 30 грамм
- молоко 1 стакан
- сахар 1 столовая ложка
- соль 1 чайная ложка
- дрожжи 1.5 чайной ложки

Для чесночного соуса:

- чеснок 2 зубчика
- растительное масло 3 столовые ложки

Приготовление:

- Масло растопить и остудить до комнатной температуры
- В теплом молоке растворить дрожжи, сахар, соль и добавить масло
- Все хорошо перемешать и добавить муку
- Тесто хорошо вымесить в течение 15 минут. Накрывать полотенцем и поставить в теплое, (без сквозняков!!!) место
- Когда тесто подойдет в 2 раза, сформировать шарики (небольшого размера)
- Форму надо брать, чтобы пампушки плотно лежали к друг другу, форму смазать маслом и выложить шарики плотно к друг другу
- Смазать сверху взбитым яйцом и выпечь

Соус:

- Чеснок 2 раза пропустить через пресс, взбить в блендере с маслом и солью или взбить вручную вилкой (соус должен получиться, как жидкая сметана)
- Когда пампушки готовы, смазать их обильно соусом
- Пампушки сверху накрыть фольгой или переложить (не разламывая) в кастрюлю с крышкой и дать настояться в течение часа



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Украинский борщ

Приготовление:

- Мясо на кости (говядина или свинина) 500 грамм
- Лук репчатый 1 штука
- Свекла 1 штука
- Сахар 1,5 столовой ложки
- Уксус 9 % 2 столовые ложки
- Растительное масло 3 столовые ложки
- Морковь 1 штука
- Свежая или квашеная капуста 250 грамм
- Картофель 5 штук
- Чеснок 2 зубчика
- Зелень 1 пучок

Приготовление:

— Помыть мясо, выложить в кастрюлю, залить водой. Варить бульон на медленном огне 1,5–2 часа до готовности мяса

— Достать мясо из бульона

— Почистить и помыть картофель, нарезать кубиками

— Посолить бульон и отправить туда картофель, нарезанный кубиками

— Почистить и измельчить лук и морковь, выложить на сковороду с растительным маслом, обжарить, добавить 1 столовую ложку сахара и 1 столовую ложку уксуса

— Добавить содержимое на сковороду в бульон

— Почистить и помыть свеклу, натереть на крупной терке

— На сковороду налить масла и выложить тертую свеклу, обжарить, добавить 1 столовую ложку уксуса и пол столовой ложки сахара, потушить 5–7 минут.

— Добавить содержимое на сковороду в бульон

— В бульон выложить нарезанное сваренное мясо, добавить соль, перец и специи

— Выключить огонь, закрыть крышкой и оставить на 30 минут

— Подавать, дополнив зеленью и сметаной



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Вареники с вишней

Ингредиенты:

- Кефир 0,5 литра
- Мука 5 стаканов
- Сода 1 чайная ложка
- Соль 1 чайная ложка
- Сахар 1 столовая ложка
- Яйцо 1 штука
- Вишня 1 килограмм
- Сахар 0,5 стакана
- Сметана 200 грамм

Приготовление:

- Замесить тесто: в муку добавить соль, соду, сахар и перемешать
- Сделать углубление в центре, разбить туда яйцо и влить кефир
- Вымесить пластичное, мягкое тесто
- Оставить его на полчаса, затем раскатать лепешки для вареников (не очень тонкие)
- В центр каждой лепешки выложить вишню, посыпать сахаром и хорошо защипнуть края
- Поставить готовиться на пару на 15 минут
- Настоящие пышные, вкусные вареники получились!



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Бандуряники

Ингредиенты:

Для бандуряников:

- Картофель 800 грамм
- Лук репчатый 1 штука
- Чеснок 2 зубчика
- Сметана 1 столовая ложка
- Мука 2 столовые ложки с верхом
- Яйцо 1 штука
- Растительное масло для жарки

Для грибного соуса:

- Шампиньоны 220 грамм
- Лук репчатый 1 штука
- Сметана 190 мл
- Мука 1 столовая ложка
- Сливочное масло 2 столовые ложки
- Вода 150 мл
- Соль, чёрный перец по вкусу
- Сыр твёрдый по желанию

Приготовление:

— Картофель натереть на мелкой терке: если очень жидкий, слить немного жидкость

— Натереть на мелкой терке лук и чеснок

— К картофелю добавить натертые лук и чеснок, яйцо, сметану и муку

— Картофельную массу выкладывать ложкой в разогретое масло и жарить небольшие бандуряники

— На растопленном сливочном масле спассеровать лук, добавить грибы, соль и перец по вкусу, тушить 5 минут

— Затем добавить муку, быстро перемешать и постепенно добавить воду

— Варить 1 минуту. Добавить сметану и варить соус 5 минут

— В горшочки для запекания или форму для запекания на дно налить немного соуса, а сверху положить бандуряник

— Слои повторять, пока не заполнится горшочек. На верхний бандуряник налить немного соуса и по желанию присыпать сыром

— Запекать 15 минут при температуре 19 °C



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Драники

Ингредиенты:

- Картофель 400 грамм
- Творог 150 грамм
- Яйцо 1 штука
- Лук репчатый 50 грамм
- Сметана по вкусу
- Растительное масло 100 мл
- Соль, перец, специи по вкусу

Приготовление:

- Картофель и лук почистить, помыть и натереть на мелкой терке
- Отжать с помощью сита лишнюю жидкость с овощей
- Добавить яйцо, творог, специи, соль, перец черный и перемешать
- Разогреть сковороду на среднем огне и духовку на 200 градусов
- Сначала обжарить на сковороде с добавлением растительного масла 1,5 минуты каждый драник, а затем отправить в духовку на 7 минут



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Мясные крученики

Ингредиенты:

- Мясо 700 грамм
- Лук репчатый 1 штука
- Шампиньоны 500 грамм
- Сыр твердых сортов 70 грамм
- Чеснок 4 зубчика
- Сметана 150 грамм
- Мука 1 чайная ложка
- Масло сливочное 25 грамм
- Масло растительное 2 столовые ложки
- Соль, перец по вкусу
- Сало 50 грамм

Приготовление:

— Мясо отбить и нарезать на стейки по 1,5 см толщиной, приправить перцем и солью и отбить кухонным молотком

— Лук и шампиньоны нарезать небольшими кубиками

— Лук обжарить на сливочном масле, добавить грибы и жарить до испарения жидкости, посыпать измельченной зеленью и чесноком

— Натертый сыр смешать с жареными грибами и луком, снова посолить и поперчить. Выложить начинку на каждый отбитый кусок мяса

— Завернуть начинку в мясные кусочки по типу голубцов

— Сало нарезать крупными кусочками и растопить на сковороде

— Выложить мясные рулетики в сковородку и обжарить до румяной корки

— Добавить немного воды, накрыть крышкой и тушить 40 минут до готовности

— Извлечь крученики из сковородки и остудить

— В сковородку добавить сметану и слегка подогреть

— Подать с гарниром, предварительно полив сметанным соусом



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Капустняк

Ингредиенты:

- Капуста пекинская 200 грамм
- Картофель 4 штуки
- Крупа пшеничная 3 столовые ложки
- Лавровый лист 2 штуки
- Лук репчатый 3 штуки
- Масло растительное 2 столовые ложки
- Морковь 2 штуки
- Перепела 600 грамм
- Перец горошек 5 горошин
- Сало свежее 100 грамм
- Соль 1 столовая ложка
- Томатная паста 2 столовые ложки

Приготовление:

- Перепелов промыть и залить 2,5 литрами воды
 - Добавить 1 очищенную и крупно нарезанную морковь и 1 очищенную луковицу, соль
 - Варить до готовности перепелов (около 35 минут)
 - Перепелов вынуть, охладить и отделить мясо от костей
 - Морковь и луковицу из бульона вынуть
 - Опустить в кипящий бульон очищенный целый картофель и варить до готовности
 - Тем временем мелко нашинковать капусту
 - Сало нарезать небольшими кубиками и обжарить
 - Добавить подсолнечное масло, нарезанный кубиками очищенный лук, натёртую на крупной тёрке морковь и тушить до готовности овощей. В конце добавить томатную пасту
 - Готовый картофель вынуть и разомнуть и добавить 150 мл бульона, перемешать и отставить, сохраняя в теплоте
 - В кастрюлю выложить подготовленную капусту, промытое пшено, перепелиное мясо и варить 12–15 минут
 - Добавить картофель, зажарку из овощей, перец и лавровый лист
 - Готовить ещё 2–3 минуты до готовности пшена и капусты
- Капустняк из свежей капусты готов!



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Банош

Ингредиенты:

- Белые грибы замороженные 200 грамм
- Крупа кукурузная 150 грамм
- Лук репчатый 1 штука
- Молоко 250 мл
- Сало свежее 150 грамм
- Сахар 1 чайная ложка
- Сметана 500 грамм
- Соль 1 чайная ложка

Приготовление:

- Сало порезать кубиками и разложить на горячей сковороде
- Обжарить сало до хрустящих шкварок
- Шкварки убрать, а на вытопленном жире обжарить до полуготовности порезанный кубиками лук
- К луку добавить размороженные белые грибы и жарить, помешивая, 3–4 минуты
- Соединить сметану и молоко, добавить соль и сахар, довести до кипения
- В кипящее молоко тонкой струйкой вводить кукурузную крупу, постоянно помешивая
- Когда масса станет по консистенции как манная каша, убавить огонь до минимального и готовить, помешивая
- Через 10 минут масса должна загустеть
- Продолжать мешать её, растирая ложкой по стенкам посуды
- Мешать до того момента, пока масса полностью отстанет от дна и стенок посуды, а на стенках и самой массе сверху выступят капельки сливочного масла
- Подавать горячим, посыпав сверху луком, шкварками, грибами и раскрошенной брынзой
- Составляющие баноша в блюде не перемешивать



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Варя Гуцульская

Ингредиенты:

- Свекла 3 штуки
- Фасоль белая 300 грамм
- Чернослив без косточек 300 грамм
- Капуста квашеная 100 грамм
- Масло растительное по вкусу
- Соль по вкусу

Приготовление:

- Фасоль замочить в холодной воде на 10 часов
- Затем фасоль промыть и отварить до готовности
- Свеклу отварить в кожуре, остудить и очистить
- Свеклу нарезать кубиками
- Чернослив промыть и погрузить в воду на 15 минут
- Порезать чернослив на мелкие кусочки
- Все ингредиенты — фасоль, свеклу, чернослив, капусту, соль смешать.
- Заправить растительным маслом



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Полядвица

Ингредиенты:

- Свинина 1.5 килограмма
- Соль 2 столовые ложки
- Сахар треть столовой ложки
- Укроп 1 пучок
- Кориандр молотый 3 столовые ложки
- Тмин 1.5 столовой ложки
- Горчичный порошок 1.5 столовой ложки
- Чеснок 2 головки
- Перец молотый черный пол столовой ложки

Приготовление:

- Подготовить мясо, немного просушить
- В отдельной чашке смешать сахар с 1.5 столовой ложки соли
- Добавить сушеный укроп, молотый кориандр, толченый тмин, сухую горчицу и перец
- Все хорошо смешать и смесь специй высыпать на ровную поверхность
- Мясо обвалять в специях и натереть руками
- Мясо уложить в отдельный контейнер, герметично упаковать пленкой с маленьким отверстием
- Положить в холодильник на 3 дня, периодически переворачивая мясо
- Через 3 дня выложить мясо, посолить и завернуть в плотную марлю, обвязать шпагатом и поместить в теплое, но сухое место на 1 неделю
- В течение этого времени на мясе образуется плотная корочка
- Развернуть марлю и очистить поверхность полядвицы от приправ и нарезать кольцами



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Белые грибы по-гуцульски

Ингредиенты:

- Грибы белые 700 грамм
- Петрушка 1 пучок
- Соль по вкусу
- Чеснок по вкусу
- Сливки или сметана 200 грамм
- Лук репчатый 2 штуки
- Перец черный по вкусу

Приготовление:

- Грибы промыть и погрузить в подсоленную воду на полчаса
- Достать из воды, нарезать кусочками и опустить в кипяток на 15 минут
- Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле
- Добавить грибы к луку и обжарить до готовности, поперчить и посолить
- Петрушку мелко нашинковать, смешать с измельченным чесноком и добавить к грибам
- К грибам добавить сметану или сливки и протушить на минимальном огне пару минут
- Подавать немедленно в горячем виде



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Галушки полтавские

Ингредиенты:

- Кефир 250 мл
- Сода пол чайной ложки
- Соль пол чайной ложки
- Яйцо 1 штука
- Мука 400 грамм

Для заправки:

- Крупная морковь 1 штука
- Лук репчатый 1 штука
- Масло растительное

Приготовление:

- В кефир вбить яйцо, размешать, добавить соду, соль, муку
- Замесить тесто. Оставить на 20 минут
- Морковь протереть, лук нарезать кольцами, обжарить до готовности
- Размять тесто и скатать из него шарики размером с грецкий орех
- Сварить шарики в течение 5 минут
- Выложить в чашку и залить поджарком из моркови и лука



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Мазурики — колбаски из индейки

Ингредиенты:

- Филе индейки 800 грамм
- Яйцо 3 штуки
- Молоко 25 мл
- Масло сливочное 50 грамм
- Сыр голландский 50 грамм
- Соль по вкусу
- Перец черный по вкусу
- Панировочные сухари 50 грамм
- Чеснок, тимьян по вкусу
- Масло растительное 4 столовые ложки

Приготовление:

- Мясо индейки пропустить через мясорубку
- Добавить яйца, молоко, растительное масло, сливочное масло и тертый сыр
- Посолить, поперчить и вымесить фарш
- Слепить небольшие колбаски и положить в холодильник
- Разогреть на сковороде масло растительное, добавить чеснок и тимьян, чтобы масло впитало ароматы этих специй
- Обжарить мазурики в этом масле
- Выложить на бумажное полотенце и дать стечь жиру
- Подавать с любым гарниром



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Перекладанець

Ингредиенты:

- Мука 1 килограмм
- Молоко 2 столовые ложки
- Кефир 1 стакан
- Дрожжи 100 грамм
- Сахар 200 грамм
- Масло топленое 1 стакан
- Желток 10 штук
- Цедра лимона с половины лимона
- Соль по чайной ложки

Для ореховой начинки:

- Орехи измельченные 200 грамм
- Сахар 150 грамм
- Белок 1
- Кофе по 1 стакану
- Ванилин по вкусу

Для маковой начинки:

- Мак 300 грамм
- Сахар 150 грамм
- Белок 2
- Манная крупа 2 столовые ложки
- Варенье 500 грамм
- Цедра лимона с половины лимона

Приготовление:

— Дрожжи развести с теплым молоком и сахаром (1 столовая ложка)

— Влить в муку, добавить кефир, растертые с сахаром желтки, топленое масло, соль, цедру, замешать и поставить в теплое место

— Тесто еще раз помесить и раскатать

— Поделить на 4 части — для верхнего и нижнего слоев тесто должно быть толще

— Первый корж положить на противень и намазать на него варенье

— Сверху начинки положить второй корж, на поверхность второго коржа нанести маковую начинку

- Сверху уложить третий корж с намазанной на него ореховой начинкой
- Накрыть полотенцем и оставить, чтобы тесто подошло
- Помазать белком и отправить в духовку
- Выпекать в духовке при 20 °С около 50 минут
- Не вынимать из духовки, дать остыть



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Вергуны полтавские

Ингредиенты:

- Кефир 1 стакан
- Мука 3 стакана
- Разрыхлитель 1 пачка
- Ванильный сахар 12 грамм
- Яйцо 1 штука
- Сахар 100 грамм
- Масло растительное 300 мл
- Сахарная пудра 50 грамм

Приготовление:

- В кефир комнатной температуры добавить яйцо и сахар, тщательно перемешать
- Просеянную муку соединить с разрыхлителем и ванильным сахаром
- Частями ввести в муку яично-сахарную смесь, тщательно перемешивая, при этом тесто должно получиться мягким и послушным
- Раскатать тесто в большой пласт толщиной 8 мм и разрезать его на одинаковые прямоугольники
- В середине каждого прямоугольничка сделать надрез и вывернуть края полоски сквозь этого отверстия
- Масло раскалить в сотейник
- Вергуны обжаривать до румяного цвета и вынуть их из сотейника на бумажное полотенце
- Обсыпать остывшие вергуны сахарной пудрой



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Блинчики по-черниговски

Ингредиенты:

- Мука 80 грамм
- Молоко 100 грамм
- Яйцо 1 штука
- Сахар пол чайной ложки

Для начинки:

- Орехи 80 грамм
- Изюм 15 грамм
- Молоко 30 грамм
- Масло сливочное 30 грамм
- Цедра апельсиновая 4 грамма

Для соуса:

- Шоколад 50 грамм
- Какао 25 грамм
- Мука 10 грамм
- Желток 2 штуки
- Молоко 100 грамм
- Сливки 10 грамм
- Сахар 25 грамм

Приготовление:

- Замесить из муки, яиц, молока и сахара тесто для блинов
- Выпечь блины
- Орехи измельчить, добавить молоко, сахар и сделать пюре
- Добавить в это пюре изюм и апельсиновую цедру
- Начинку выкладывать на блины, заворачивать их и обжаривать на сливочном масле
- Приготовить шоколадный соус — яичные желтки растереть с сахаром и мукой
- Добавить молоко, сливки и поставить на слабый огонь и довести до первого кипения
- В горячую смесь добавить шоколад, какао-порошок и размешать
- Выложить блины на широкое блюдо и полить шоколадным соусом



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ПЛЯЦКИ ЛЬВОВСКИЕ

Ингредиенты:

- Мак 120 грамм
- Яйца 8 штук
- Яблоки 200 грамм
- Манка 5 столовых ложек
- Масло сливочное 75 грамм
- Сахар 300 грамм
- Мед 1 столовая ложка
- Сода 1 чайная ложка
- Мука 1 стакан
- Сметана 700 грамм
- Ванильный сахар 1 пакетик
- Миндаль 12 штук

Приготовление:

— Приготовить маковый корж — сухой мак пропустить через кофемолку и смешать с разрыхлителем и манкой

— Очищенные яблоки натереть на терке

— Взбить яйца и добавить в них натертые яблоки и маковую смесь, чтобы получилось жидковатое тесто

— На пергамент вылить маковое тесто и выпекать 20 минут при 18 °C

— Приготовить медовый корж — взбить яйца с сахаром до пышной и белой пены

— Добавить в разогретый мед и соду, перемешать

— Соединить яичную и медовую массы и добавить муку

— Полученное тесто запечь в духовке при 18 °C на 20 минут

— Приготовить крем — сметану взбить с сахаром

— Разрезать медовый корж пополам и намазать кремом поверхность коржей

— Уложить следующим образом — медовый, затем маковый и снова медовый

— Бока промазать кремом и выпечку поставить в холодильник на пропитку

— Разрезать пляцок и верх украсить миндалем



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Котлеты по-киевски

Ингредиенты:

- Курица 1,2 килограмма
- Сливочное масло 30 грамм
- Петрушка 0,5 столовой ложки измельченной
- Яйцо 1 штука
- Панировочные сухари 4 столовые ложки
- Мука 2 столовые ложки
- Соль, перец по вкусу
- Растительное масло для фритюра

Приготовление:

- Сливочное масло смешать с рублеными травами, посолить и поперчить, выложить на пищевую плёнку и убрать в морозильник
- От курицы отделить грудную часть
- Окорочка можно обжарить или сварить из них отличный бульон
- Снять с грудной части кожу и удалить спинку
- Отрезать нижнюю часть крылышек
- Аккуратно ножом отделить куриное филе от грудной кости
- Снять мясо с крылышка и отделить малое филе
- Подрезать филе вдоль
- Раскрыть филе
- Отбить филе молоточком до толщины 2–3 мм, чтобы не разорвать филе
- Масло разделить на два брусочка и выложить на край филе
- Подвернуть края филе так, чтобы косточка торчала наружу
- Свернуть отбитое филе в рулет
- Обвалять котлету в муке, затем в яйце и, наконец, в сухарях
- Повторить процедуру с яйцом и сухарями ещё раз
- Положить котлеты на морозоустойчивую доску и убрать в морозильник на 10–15 минут
- В толстостенной посуде разогреть растительное масло
- Котлеты, периодически переворачивая, обжарить во фритюре на медленном огне
- Подавать котлеты немедленно с обжаренным картофелем и зелёным горошком
- Косточку в котлете можно прикрыть бумажной

напильоткой



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Голубцы

Ингредиенты:

- *Питьевая вода 300 мл*
- *Растительное масло 5 столовых ложек*
- *Рис 100 грамм*
- *Белокочанная капуста 1 кочан (около 1,5 кг)*
- *Фарш из говядины 500 грамм*
- *Репчатый лук 1 штука*
- *Морковь 2 штука*
- *Сладкий перец 0,5 штуки*
- *Сахар 1 чайная ложка*
- *Сметана 20 % жирности 200 грамм*
- *Соль, перец по вкусу*

Приготовление:

- *В кастрюле вскипятить воду*
- *Посолить, влить 1 столовую ложку масла и всыпать рис*
- *Варить на слабом огне под крышкой 10 минут*
- *Откинуть на сито и остудить*
- *Кочан очистить от попорченных листьев и удалить кочерыжку*
 - *Кочан разобрать на листья.*
 - *В отдельной кастрюле 4 литра вскипятить воду, посолить*
 - *Порциями опускать в нее листья капусты и варить по 3 минуты*
 - *Выложить в посуду с холодной водой*
 - *Приготовить фарш — перемешать рис с мясом, посолить, поперчить по вкусу*
 - *Листья капусты выложить на стол*
 - *По листьям капусты распределить приготовленный фарш с рисом, свернуть конвертиками, подворачивая края так, чтобы фарш не вываливался*
 - *В большой сковороде разогреть 2 столовые ложки растительного масла. Поместить в нее голубцы и обжарить с двух сторон до румяной корочки*
 - *Переложить голубцы в кастрюлю объемом 3 литра*
 - *Приготовить соус — луковицу очистить и порубить, морковь очистить и натереть на средней терке, сладкий перец мелко нарезать*
 - *В сковороде, где жарились голубцы, влить оставшееся*

растительное масло

— Положить овощи и, помешивая, подрумянить их, добавить сметану и сахар

— Получившимся соусом залить жареные голубцы в кастрюле. Закрыть емкость и тушить в течение 30 минут на слабом огне



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Домашние колбаски

Ингредиенты:

- Свинина 1200 грамм
- Сало 300 грамм
- Соль 30 грамм
- Перец черный 2 чайные ложки
- Перец красный по вкусу
- Чеснок 4 зубчика
- Мускатный орех пол чайной ложки
- Майоран 1 чайная ложка
- Кишки 2 метра

Приготовление:

— Мясо и сало пропустить через мясорубку с крупной решеткой

— В фарш добавить все специи — черный и красный перец, майоран, мускатный орех, измельченный чеснок

— Фарш переложить в отдельную чашку и поставить в холодильник

— Кишки очистить тщательно — сначала опустить в соленую воду с добавлением пол чайной ложки соды

— Внутреннюю сторону кишок соскоблить от ненужного жира, промыть и положить на 5 минут в слабый раствор марганцовки

— Затем еще раз промыть и просолить

— Наполнить неплотно кишок фаршем и через каждые 15 см туго перетягивать ниткой

— Отварить колбасы в подсоленной воде

— Затем колбасу остудить, намазать растительным маслом, выложить в духовку на противень и при 20 °C по 25 минут печь обе стороны колбас

— Нужную порцию колбасы порезать кружочками и подавать с горчицей или хреном



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Мазанка, хата, хутор...

Есть у И. Репина известная картина «Украинская хата». Теплом и солнцем веяло от нее. Вот таким и должен быть родной дом — маленьким, на вид, пусть неказистым, но обязательно с солнцем и вот с такой крышей камышовой. Как хотелось заглянуть в дом! Светло там и уютно. А еще пахнет свежеспеченным хлебом и недавно взбитым маслом. А за столом вся семья. Человек десять! И все родные. И всем хорошо. Посреди стола большая деревянная чашка с варениками с творогом, сметаной, маслом и крынка молока. Домашним! А в печи томится в чугушке украинский борщ. Это на завтра, потому что самый вкусный борщ — вчерашний.

Не знаю, как Вы, а при упоминании галушек, предо мной предстает образ доброй и веселой тетушки по имени Галя. Мы же упоминали, в самом начале, о том, что украинские блюда получили быстрое распространение по миру? Так вот галушки являются еще и традиционным блюдом чеченцев и ингушей — ахар галнаш. Мы дадим Вам рецепт чеченских галушек (он описан в книге «Кавказская кухня» нашей кулинарной серии). Они на кукурузной муке с соусом из черемши.

В миру ходит еще один такой устойчивый стереотип — «Украинская кухня — это всё сало». Смею уверить Вас, что это не совсем так. Первыми список салоедов возглавляют немцы с разновидностями «шпека», потом венгры со своим «венгерским шпиком», там еще есть прибалты и даже итальянцы. Потом уж украинцы. Так что, украинское сало это всего лишь легкий мазок в общей палитре национальной кулинарии. Правда, очень яркий мазок.

Если взять кусок черного хлеба, намазать тонким слоем горчицы, сверху положить хороший шматок украинского сала и свежий лучок и откусить. Ммм... вкусятина!

Приятного аппетита!

Словарь кулинарных терминов

А

Аль денте — степень готовности продукта, достаточно твердое и неразваренное

Анис — однолетнее травянистое растение, пряность

Анчоусы — мелкий вид рыбы. Основа для соусов, паштетов и приправ

Бадьян — тропическое растение. По вкусу напоминает анис

Барбарис — кустарник с ярко-красными кисловатыми плодами. Используется в маринадах, при варке варенья

Безе — воздушное кондитерское изделие из белка и сахара

Бекон — копченая или малосольная свинина

Бешамель — базовый соус на основе муки, масла и молока

Бланширование — кратковременная обработка продукта кипятком или паром

Блендер — приспособление для взбивания, измельчения и смешивания продуктов

Брускеты — толстые куски поджаренного деревенского хлеба, натертые чесноком и сбрызнутые оливковым маслом

Булгур — крупа из высушенной и обработанной пшеницы

В

Вок — круглая глубокая сковорода с выпуклым дном маленького диаметра

Волованы — маленькие стаканчики из слоеного теста

Гарнировать — добавить к блюду гарнир

Глясировать — покрыть изделие сахарной пудрой

Глазурь — кондитерский полуфабрикат, служащий для покрытия поверхности кондитерских изделий

Гренки — поджаренные кусочки хлеба, предварительно обвалянные во взбитых яйцах

Д

Дайкон — сорт белой длинной редьки

Десерт — блюда, завершающие трапезу: сладкая выпечка, фрукты, желе, мороженое

Дуршлаг — маленькая кастрюля или ковш с отверстиями на дне

Жал — деликатес из конины, подгвивный конский жир

Жая — деликатес из филейной части конины

Заколеровать — выдержать готовый продукт в жаркой духовке в течение 5 минут для образования красивой аппетитной корочки

Запанировать — обваливать в муке или в сухарях

Заправить — ввести в приготовление блюда специи, жиры и пр.

Зира (кумин) — пряность индийского тмина

Зирвак — жареный лук с морковью и специями для приготовления плова

И

Изнутри — удалить сердцевину овоща или фрукта

Карри — соус или острая приправа из смеси растений пряного вкуса

Казы — колбаса из конины

Карта — конская толстая кишка, вывернутая наизнанку (жиром внутрь)

Каперсы — почки кустарника каперсовых, приправа к салатам и овощным блюдам

Карамелизировать — нагреть сахар до состояния сиропа

Карбовать — нанести насечки в мясе для его смягчения

Карри — соус или острая приправа из смеси растений

Катык — квашеное молоко

Кнели — шарики из рыбного или куриного мяса

Корица — пряность, используется в кулинарии

Кориандр — высушенные семена кинзы

Кунжут — пряность для заправки салатов, овощных блюд и выпечки

Курт — солёный сушёный или вареный кисломолочный продукт. Обычно в виде небольших шариков или лепёшечек

М

Мариновать — пропитать продукт маринадом

Маш — небольшие круглые зеленые бобы

Н

Нут (турецкий или бараний горох) — бобовая культура

О

Обдать — погрузить горячий продукт в холодную воду

Откинуть — перенести продукт в дуршлаг для освобождения от жидкости

Оттяжка — осветление жидкостей

П

Панирование — обваливание продукта в сухарях

Пассеровать — слегка обжарить продукт в разогретом жире с добавлением муки

Подпылить — обработать поверхность мукой для работы над тестом

Припустить (пушировать) — варить продукт в малом объеме жидкости

Расстойка — выдерживание дрожжевого теста в плотно закрытой посуде в течение 30 минут

Т

Тушить — готовить продукт на медленном огне в небольшом количестве жидкости

Шафран — пряность с ярким ароматом и горьковатым вкусом

Шпиговать — наполнить продукт специями, овощами для получения ароматного мясного продукта

Шпикачки — колбаски из смеси свинины и говядины

Шпинат — листовое растение со слабовыраженным вкусом и ароматом

Шужук — вяленая колбаса из мяса конины

Щепотка — мера сухого порошкообразного вещества. Берется тремя пальцами

Эскалоп — мясная вырезка из нежной филейной части

Эстрагон (тархун) — ароматная пряность